Rok IX. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

STYCZEŃ 1889

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O zaprowadzeniu ćwiczeń wojskowych w szkołach.

Przed tygodniem umieszczony został w „Kurjerze Lwowskim" (nr. 354) artykuł p. t. *Jednoroczniacy i wykształcenie oficerskie*, w którym zawierają się uwagi, zasługujące ze wszech miar na głębsze zastanowienie się ze strony osobistości, które interesują się sprawami wychowania młodzieży. Z pewnością bowiem wszyscy rodzice podpiszą zdanie autora, iż w ogóle „urządzenie szkolnictwa powinno być tak przekształcone, począwszy od szkół ludowych, skończywszy na uniwersytetach, aby szkoły kształciły nietylko umysł, ale i ciało, by produkowały dla państwa nietylko piśmiennych łacinników i teoretyków nauki, ale także ludzi, zdolnych do pracy fizycznej i w niej wyćwiczonych".

Jest to zasada pedagogiczna, której podobno nikt słuszności wręcz nie zaprzeczał nigdy. Lecz rozmaicie bywało tylko z praktycznem jej zastosowywaniem w rozmaitych czasach i u rozmaitych narodów. Raz bowiem bierze górę staranność o rozwijanie zręczności i sił fizycznych młodzieży, drugi raz znów szkolnictwo zwraca uwagę głównie na stronę intellektualną wychowania, zaniedbując fizyczny jej rozwój. Przewaga jednego albo drugiego kierunku w wychowaniu młodzieży stanowi najdobitniejszy wyraz charakteru epoki i charakteru narodowego — a tak doskonałe ustosunkowanie obu tych kierunków, iżby ustawodawstwo szkolne zupełnie równocześnie uwzględniało potrzeby i warunki tak duchowego jakoteż i fizycznego rozwoju młodzieży, jest ideałem, który z pewnością jeszcze tak prędko szczęśliwego urzeczywistnienia nie doczeka się.

Ustawodawcy nie mogą bowiem zgodzić się pomiędzy sobą w praktycznem zastósowaniu owej dążności do należytego uwzględnienia zarówno fizycznej, jak i moralnej strony wychowania.

Autor wspomnianego powyżej artykułu, biorąc asumpt z powszechnego obowiązku służby wojskowej, a w szczególności z rozpraw przeprowadzonych świeżo w Izbie poselskiej Rady państwa nad zamierzonemi obecnie obostrzeniami warunków służby wojskowej dla uczącej się młodzieży, wyraża zdanie, „że wszystkie te ćwiczenia fizyczne, które w wojsku wymagane są od rekruta, powinien przerobić każdy obywatel państwa w szkole ludowej i w szkole średniej, fachowe zaś wiadomości, wymagane od oficera, powinne być przedmiotem obowiązkowego studjum w uniwersytecie" — zupełnie słuszną dodając uwagę, że powszechna powinność wojskowa już sama przez się pociągnąć powinna za sobą powszechne i obowiązkowe obuczenie w ruchach, obrotach i ćwiczeniach wojskowych.

Dotąd zgoda z autorem powołanego artykłu.

Trudno jednak zrozumieć, z jakiej racji ten sam autor w dalszym ciągu tegoż artykułu ni z tego ni z owego uderza raptem na naukę gimnastyki! Po początkowych ustępach jego uwag z pewnością nikt nie byłby spodziewał się takiego zwrotu... Pisze on mianowicie:

„Zaprowadzona u nas gimnastyka, oparta na teoretycznych rozumowaniach i małpowaniu starożytnych Greków, nie doprowadza do celu, już chociażby dlatego, że ćwiczenia jej nie są przystósowane do żadnego oznaczonego celu, że wyrabia ona głównie niektóre części ciała, a nie całość, wyrabia więcej siłę momentalną, niż wytrwałość i hart".

Otóż z ustępu tego okazuje się, iż autor po prostu nie ma najmniejszego wyobrażenia o rzeczy, którą w tak dosadnych zdaniach zamierzył skrytykować; w każdem słowie uderza tu rażąca nieznajomość przedmiotu.

Najpierw bowiem nie ma powodu narzekać na „zaprowadzoną u nas gimnastykę" — gdy w rzeczywistości jest ona zaprowadzoną tylko na papierze — w szkolnych planach naukowych, bo na półczwarta tysiąca szkół istniejących w kraju, na palcach można policzyć te miasta, gdzie młodzież szkolna ma możność pobierania systematycznej nauki gimnastyki. Wątpliwą jest rzeczą, czy cały 1% dzieci szkolnych uczy się u nas gimnastyki. Otóż gdyby zaprowadzenie nauki gimnastyki było nawet takiem nieszczęściem, jak je autor przedstawia, to nad Galicją zaprawdę nie byłoby jeszcze powodu do ubolewania z tej racji.

Autor niezadowolony jest z nauki gimnastyki, opartej na „teoretycznych rozumowaniach i małpowaniu starożytnych Greków". Zapytajmy, jak wygląda tak dosadnie scharakteryzowana nauka gimnastyki?

Oto jak w sztuce formy ciała greckich posągów po wszystkie czasy poczytywane były i będą za skończoną doskonałość, tak też i grecka gimnastyka, która greckim rzeźbiarzom dostarczała modeli na ich Jowiszów, Apolinów i Herkulesów o kształtach ciała, cudowną przedstawiających harmonię, niewątpliwie dobrym jest wzorem do ćwiczeń ciała — zwłaszcza, gdy nowożytna metoda nauki gimnastyki nie naśladuje starożytnych Greków bezmyślnie, lecz — jak sam autor przyznaje, opiera to naśladownictwo na „teoretycznych rozumowaniach", czyli innemi słowami, ćwiczenia zastósowuje racjonalnie do każdego wieku i płci, a nawet do właściwości fizycznego ustroju każdego ucznia z osobna. Wzmocnienie muskulatury w całem ciele, harmonijne rozwinięcie jej budowy, tudzież nadanie ruchom gracji i siły, uważa się za zadanie nauki gimnastyki. Ażeby zaś zadanie to mogło być osiągniętem, musi być plan ćwiczeń dla całych grup i dla każdego indywiduum stósownie obmyślany, i metodycznie przeprowadzony. Zdaje się więc, że takie „małpowanie starożytnych Greków, oparte na teoretycznych rozumowaniach" nowożytnej gimnastyce wcale nie ubliża...

W obec tego trudno też zrozumieć, co może znaczyć zdanie, dosłownie umieszczone w artykule, o którym tu mowa, iż zaprowadzona u nas gimnastyka „nie doprowadza do celu, już chociażby dlatego, że ćwiczenia jej nie są przystósowane do żadnego oznaczonego celu?" Masło maślane...

Coś autor posłyszał o szwedzkiej metodzie nauki biegłości ręcznej w szkołach, zwanej *slöjd*, która obecnie zwraca na siebie powszechną uwagę pedagogów, a opiera się na wprowadzeniu pracy fizycznej w szkołach, jako czynnika kształcącego. Zapomina jednak autor, że celem *slöjdu* jest zaprawienie oka do symetrji, a ręki do biegłości w użyciu niektórych narzędzi, najpotrzebniejszych w codziennem życiu, nie zaś wyręczanie gimnastyki w wyrabianiu siły, wytrwałości i hartu ciała. Obok zatrudnień rękodzielniczych i rolniczych gimnastyka nie zawadzałaby wcale, bo jedno i drugie ma w zastósowaniu szkolnem cel odmienny, i jedne z tych ćwiczeń nie mogą wyręczać drugich.

Potrzebę i użyteczność zaprowadzenia w szkołach ćwiczeń wojskowych podniósł w Sejmie poseł T. Merunowicz, a świeżo w Kole posłów polskich w Radzie państwa poseł Vayhinger. Jest to rzecz, która prędzej czy później musi wyrobić sobie uznanie — pomimo, że na razie natrafia jeszcze z bardzo wielu stron na uprzedzenie nieprzychylne. Wdzięczność należy się autorowi artykułu p. t. *Jednoroczniacy i wykształcenie oficerskie*, że także dotknął tej ważnej sprawy. Szkoda tylko, że w zapale dyskusji zapędził się na bezdroża w dziedzinie, która jest mu widocznie zupełnie obcą. Gdy chciał pisać o gimnastyce, dobrze byłby uczynił, gdyby był przypomniał sobie przysłowie o ślepym, który sądził o kolorach.

Sokoł.

Gimnastyka jako środek fizycznego wychowania

napisał

Dr. K. Zgórski.

Wezwany przez Wydział tarnopolskiego Sokoła do wygłoszenia odczytu na jednej z wieczornic, pozwalam sobie zająć na chwilę uwagę szanownych pań i panów krótkim rysem o znaczeniu gimnastyki w wychowaniu fizycznem. Temat to stary — lecz pozornie tylko dobrze znany; kierunek przyrodniczy bowiem w wychowaniu, który najzupełniej uzasadnia potrzebę ćwiczeń cielesnych — nie stał się jeszcze udziałem ogółu i dlatego to spotykamy się niestety dość często ze zdaniem, że gimnastyka jest nam niepotrzebna. Tymczasem jest to faktem nie dającym się zaprzeczyć, że życia duchowego nie można odłączyć od życia fizycznego; że sfera umysłowa naszego życia pozostaje w najściślejszym związku ze sferą cielesną, czyli fizyczną. Wynika stąd, że tylko ten system wychowania ma swoje uzasadnienie w przyrodzie — a więc temsamem jest dobrym, który łączy wykształcenie i wychowanie umysłowe i moralne z cielesnym. Dowodzą tego niezliczone fakta, którymi w dalszym ciągu pragnę się posłużyć dla wyjaśnienia tej tak ważnej sprawy. W obec tego wydać się musi rzeczą nadzwyczaj dziwną, że istnieją jeszcze ludzie, którzy uważają wychowanie fizyczne milcząco za rzecz dla której nie warto uwagi poświęcać. A przecież zdrowie — ów cel fizycznego wychowania jest pierwszym warunkiem powodzenia na świecie. Dla pomyślności społeczeństwa i narodu potrzeba, aby to społeczeństwo, ten naród składały się przedewszystkiem ze zdrowych osobników. Szczególnego więc znaczenia nabiera wychowanie dzieci takie, aby nie tylko okazały się zdolnemi do prowadzenia walki umysłowej jaka się w przyszłości oczekuje, lecz aby mogły także stawiać czoło tym niezmiernym wysiłkom i zmęczeniu fizycznemu z jakiemi w życiu koniecznie będą się musiały spotkać. Organizm bowiem silnie i prawidłowo rozwinięty za młodu, będzie miał na długie lata zasób zdrowia z którego czerpać będzie i zasilać się w tysiącznych walkach w dalszem życiu; organizm zaś osłabiony i zanikły za młodu ulegnie każdej szkodliwości i słabnąć będzie coraz bardziej. Zaniedbanego raz rozwoju fizycznego nie można już wynagrodzić, podczas, gdy braki wiedzy można przy niespożytem zdrowiu i dobrej woli zawsze uzupełnić.

Wiadomo, że już w starożytności uznawano potrzebę ćwiczeń cielesnych, skoro Grecy od dziecka do później starości uprawiali gimnastykę i skoro ideałem ich wychowania była piękna dusza w pięknem ciele. Filozof Plato przywiązywał niezmierną wagę do potrzeby równoczesnego pielęgnowania ciała z kształceniem umysłu. Uważając duszę i ciało za rzeczy nie dające się rozłączyć bez zniszczenia całego organizmu i czyniąc cnotę zależną od własności ciała, określił gimnastykę jako siłę — czujność i zahartowanie — przypisując jej wpływ na obudzenie wrodzonej odwagi. Umysł ludzki porównywał do jeźdzca, a ciało do konia, na którym tenże jeździł i twierdził, że jak ja-

zda jest zawsze zawisła od harmonji jeźdźca z koniem, tak i życiowa działalność człowieka także od zgody umysłu z ciałem zależy. W Grecji uprawiano przedewszystkiem ćwiczenia wchodzące w skład t. z. pięciowalki t. j. skakanie, miotanie pociskiem, bieganie na wyścigi, rzucanie dyskiem i zapaśnictwo. Za wykształconego uważano tylko tego, który celował w tych ćwiczeniach. Arystoteles zaś powiada, że młodzieńcy, którzy okazali znakomite postępy w pięciowalce, uchodzili za najdzielniejszych (najpiękniejszych, najnadobniejszych) ludzi.

Rzymianie nieuprawiali wprawdzie ćwiczeń cielesnych dla celów etycznych i estetycznych, obowiązywały one jednak młodzież wstępującą w legiony i były przedmiotem wielkiej wagi dla celów wojskowych.

Rycerstwo średnich wieków, nie mogłoby było istnieć bez gimnastyki; uprawiała ją więc rycerska młodzież tak w celu nabrania siły i zręczności, jakoteż w celach estetycznych. Nie była jednak gimnastyka wówczas jeszcze środkiem wychowawczym dla ogółu młodzieży, gdyż uprawiał ją uprzewilejowany stan rycerski głównie z osobistych utylitarnych względów.

Dopiero z końcem zeszłego i z początkiem bieżącego stulecia wprowadzili pedagogowie ćwiczenia cielesne w program wychowania młodzieży i nadali im pewniejsze i obszerniejsze znaczenie. Zaczęto więc wracać do metody starożytnych Greków hartując ciało i kształcąc je, wychowując „nie duszę tylko, i nie ciało tylko — lecz człowieka“ — bo uznano słuszność zdania, które wyrzekł w 16. wieku Montaigne: ażeby dziecku dać silną duszę — trzeba mu dać silne mięśnie.

Z postępem nauk przyrodniczych, gdy coraz jaśniejszym stawał się tajemniczy związek między narządami ciała i między ciałem, a procesami duchowymi, przyjęto ogólnie ten rozumny system wychowania, wedle którego nietylko psychologja, ale i fizjologja jest podstawą wychowania. Powstanie szkoły nazwanej charakterystycznie szkoła „muszkularnego chrześcijaństwa“ stanowi dowód — mówi angielski filozof Spencer — że ogół zaczyna żałować tego, iż w zwykłym trybie wychowania dzieci niedość zwracał uwagi na fizyczną stronę i na wynikające stąd korzyści. Nie zaprzeczoną bowiem jest rzeczą, że na tym świecie powodzenie zależy bardziej od energji, niż od ilości zdobytych wiadomości i że podkopywać zdrowie znaczy w walce życiowej samym sobie gotować przegraną. Silna wola, niestrudzona działalność będące przymiotem organizmów silnych i zdrowych, w wysokim stopniu wynagradzają wielkie nawet braki w wykształceniu; w połączeniu zaś z należytem wychowaniem, które da się osiągnąć bez szkody dla zdrowia, przymioty te zapewniają takie zwycięstwo nad współzawodnikami osłabionymi nadmiarem pracy umysłowej.

Fizyczne wychowanie obejmuje różne działy. Przedmiotem jego jest troska o zdrowie w najogólniejszem znaczeniu, wychowanie uwzględnić więc powinno hygienę trawienia, oddechania, krążenia — hygienę odzieży, mieszkań, szkół. G i m n a s t y k a zajmuje w niem bardzo poważne stanowisko dlatego, że jest ona i zawsze będzie — jak to powiedział jeden z hygienistów — najdzielniejszym środkiem przekształcającym ustrój człowieka i nie tylko ułatwia regularny rozwój ustroju i jego wzrost, ale utrzymuje równocześnie w równowadze wszystkie siły ustroju. W tem określeniu mieści się zarazem jej cel. Systematyczne ćwiczenia cielesne przysparzają więc organizmowi siły, nadają mu zręczność, utrwalają zdrowie i wyrabiają piękność ciała. Skoro tak jest, powinna je odbywać młodzież i to tak chłopcy jak i dziewczęta, a dalej ćwiczyć powinien każdy człowiek. Młodzież dlatego ma pierwszeństwo, że organizm jej jest w okresie rozwoju i potrzebuje systematycznego ruchu dla uchronienia się od błędów i braków w rozwoju form i funkcyj ciała; w wieku zaś dojrzałym potrzebną jest gimnastyka, aby wynagrodziła brak ruchu, który jest do zdrowia niezbędnie potrzebny i nadała ciału pewien wyższy stopień fizycznego udoskonalenia, którego wymagają dzisiejsze stosunki zawodowej pracy każdego człowieka.

Powiedzieliśmy, że gimnastyka jest potrzebna przedewszystkiem dla młodzieży, ponieważ organizm jej rozwija się. Płeć żeńska stoi tu na równi z płcią męską. Gimnastyka żeńska nabiera jednak u nas szczególniejszego znaczenia dlatego, że jest prawie zaniedbana. Powodem tego jest przesąd płynący z niedokładnej znajomości praw natury, że ustrój dziewcząt innego wymaga pielęgnowania i innych środków w fizycznem wychowaniu, aniżeli ustrój chłopców i młodzieńców. Z przesądem tym należy nam walczyć i dążyć do tego, aby o b u płci młodzież wyrabiała swoje siły i pielęgnowała zdrowie, z uwzględnieniem naturalnej różnicy w sposobie fizycznego wychowania u dziewcząt, która z różnicy płci wynika. Pamiętać jednak powinniśmy, że obie płci zarówno potrzebują regularnego rozwoju ustroju, wzrostu i równowagi sił, że obie potrzebują ćwiczeń cielesnych ze względów hygienicznych i estetycznych, obie potrzebują tego udoskonalenia całego ustroju i tego zahartowania ciała, jakie sprowadza gimnastyka.

Pod względem estetycznym działa ona na płeć żeńską korzystnie nadając ciału piękną postawę, miękkość i szlachetność ruchów. O tych pięknych rezultatach umiejętnych ćwiczeń u dziewcząt mówi nam już historja starożytna. Wszak Spartanki uchodziły za najpiękniejsze, najsilniejsze i najbardziej uzdolnione kobiety, dzięki troskliwości o zdrowie fizyczne i dzięki ćwiczeniom cielesnym, które w ustawach Lykurga szczegółowo były dla nich przepisane. Czyż mamy zapoznawać dziś jeszcze wartość tego mądrego rozporządzenia starożytnego prawodawcy i nie przyznać wartości gimnastyki żeńskiej? Pomnąc na dobroczynny jej wpływ winniśmy porzucić uprzedzenia i ułatwiać młodemu pokoleniu nabycie zdrowia i czerstwości, a jeżeli w wyborze ćwiczeń i w wykonaniu ich przestrzegać będziemy wskazówek, które daje doświadczenie, nauka i t a k t, wówczas nie będziemy nigdy załować, żeśmy pokonali przesąd przynoszący szkodę dziewczętom

Potrzebę fizycznego wychowania udowadniają niezbite fakta naukowe, które wskazują korzystne działanie ćwiczeń cielesnych na cały nasz ustrój. Za-

nim szczegółowo wykażę wpływ gimnastyki na pojedyńcze narządy ciała naszego, przypomnę wprzód ogólne zasady fizjologiczne, które pozostają w związku z wychowaniem.

Wiadomo, że wrażenia odbieramy drogą zmysłów i że wrażenia te są podstawą duchowych procesów. Chcąc utrwalić te podstawy, powinniśmy więc zmysły troskliwie pielęgnować.

Pamięć nasza zależy od nerwów, względnie od mózgu; wzmacniając nerwy powiększamy temsamem pamięciową czynność, która jest najwyższą energią mózgu, szczytem działania nerwów. W parze z fizyczną dzielnością organizmu, z należytym rozwojem i działaniem pojedyńczych narządów (czyli organów) ciała, postępuje i rozwój umysłowy i jego dzielność. Organizm nasz bowiem stanowi niejako spółkę, w której harmonja tylko wtedy istnieje, gdy wszystkie pojedyńcze narządy różną posiadają energię, różne siły. Jeżeli zażądamy od mięśni za dużo pracy, wówczas mózg, w stosunku do nadmiaru zużytej siły mięśniowej straci na własnej dzielności, i na odwrót, gdy mózg będzie zanadto pobudzany, zwątleją czynności innych organów i zakłóci się harmonja spółki, zwana zdrowiem.

Dlaczego to się tak dzieje wyjaśni nam fizjologja, która mówi, że gdy organ jaki naszego ciała pracuje, potrzebuje większego dopływu krwi niż wtedy, gdy jest nieczynny. Im więcej krwi zużyć musi organ pracujący w danej chwili, tem mniej otrzymują jej równocześnie inne organa. Czynność zaś doskonała każdego narządu jest zawisła od obfitego przypływu krwi zawierającej wszystkie potrzebne pierwiastki. Jeżeli n. p. mózg energiczniej pracuje niż mięśnie, odbiera tymże część krwi potrzebną do ich wzrostu i siły. Im dłużej trwa ta praca mózgu, tembardziej zwiększa się do pewnego stopnia masa mózgu, a tembardziej zmniejsza się masa mięśni. Na odwrót, jednostronna praca mięśni odbywa się kosztem rozwoju mózgu. Podobnie zależą od pobudzenia umysłowego trawienie, krążenie krwi i inne czynności ciała. Wielkim wysiłkom umysłu musi koniecznie towarzyszyć ogólne zamieszanie w organizmie, którego skutkiem jest upadek sił fizycznych i choroba.

Chcąc dokładnie poznać działanie gimnastyki na ustrój, należy nam zastanowić się z kolei nad fizjologją organizmu o ile pozostaje w związku z pracą mięśni. Nauka gimnastyki bowiem łącząc się ściśle z naszym ustrojem i mając za zadanie poruszać i wzmacniać siły fizyczne, musi znać dokładnie budowę tej maszyny, którą ma w ruch wprowadzać.

Przypatrzmy się naprzód jak działa ruch mięśni na same mięśnie. Jest to pewnikiem fizjologicznym, że każda czynność w ustroju ludzkim odbywa się zawsze tylko pod wpływem mniej lub więcej silnego napływu krwi do odpowiednich narządów, tak, że napływ ten staje się niezbędnym warunkiem jej prawidłowego objawienia się. Mięsień więc pracować może tylko wtedy, gdy jest w styczności ze świeżą odżywiającą go krwią. Nieustanny i zwiększony dopływ krwi do narządów ruchu t. j. do mięśni, kości i stawów i wszystkich ich dodatkowych części, jest koniecznym warunkiem odbywania przez mięśnie jakiegobądź ruchu.

Pomiędzy pojedynczemi włókienkami mięśnia składającemi większejego wiązki, przechodzą w różnych kierunkach naczynia krwionośne, które służą do odżywiania tkanki mięśniowej. Otóż w chwili kiedy owe pojedyncze włókienka mięśni pod wpływem woli naszej zaczynają się kurczyć do ruchu, grubiejąc cisną na naczynka krwionośne, wypychają z nich krew ku żyłom, a na to miejsce z sąsiednich tętnic napływa świeża krew do włókien mięśniowych. Ułatwiony ten odpływ krwi zużytej, a zwiększony dopływ krwi odżywiającej przyspiesza i czyni energiczniejszą tak zwaną przemianę materji w tkance mięśniowej. Tem samem podnieca, przyspiesza i potęguje odnowę jej i odżywianie, następstwem którego musi być koniecznie wzrost samego mięśnia wynikający ze zwiększenia się pojedynczych włókienek dobrze odżywionych przez krew, obficie do nich dopływającą.

Dowodów na to, że tak jest rzeczywiście mamy dużo. Weźmy za przykład ramię unieruchomione z powodu złamania. Ramię takie po kilku tygodniach wyschnie i schudnie, mięśnie ścieńczeją, a zmianę tę uczujemy nie tylko po osłabieniu ramienia, ale poznamy ją nawet z wejrzenia i z porównania z ramieniem zdrowem, jak wiele utraciło na swej objętości i rozwoju mięśniowym. Człowiek, który z powodu choroby chodzić nie może, a zmuszonym jest siedzieć nieruchomie pracując rękami, spostrzega jak mu nogi chudnąć i schnąć zaczynają, gdy ręce stosunkowo dość się rozwijają i siły nabierają. Tancerze, bicykliści, linoskoki pracujący przeważnie nogami, mają mięśnie nóg grube i dobrze rozwinięte; — kowale mają znów ręce silne i nierównie lepiej rozwinięte niż mięśnie nóg — mało ruchome przy ich stojącej pracy. Szewcy i krawcy mają zawsze prawą rękę lepiej rozwiniętą niż lewą, którą przy pracy mało poruszają. Z tego wynika, że tylko te mięśnie się rozwijają i wzmacniają, które częściej i systematycznej bywają w ruch wprawiane, a te cieńczeją i słabną, które są w bezruchu, albo w bardzo małym ruchu.

Ale nietylko mięśnie przez ruch rozwijają się i wzmacniają. Pod wpływem ruchu ulegają korzystniej zmianie kości, chrząstki i stawy, a mianowicie rozwijają t. j. grubieją i wzmacniają się. Dopływ krwi bowiem, który towarzyszy zawsze ruchowi odżywia lepiej tkankę kostną i kość przez to rośnie. Dlatego kości ludzi pracy bywają zwykle grubsze i silniejsze niż tych, którzy pracują umysłowo i nie używają ruchu. Wpływ ten ruchu na kości uwidacznia się nietylko przez grubienie kości, ale także przez zmianę formy jak n. p. gdy skrzywione niewłaściwie kości u dzieci przez odpowiednie ruchy mięśniowe prostują się, lub na odwrót proste nawet u dorosłych wykrzywiają się jak nogi u jeźdźców, plecy u krawców i t. d., przez długi ucisk mięśniowy wywierany na kości w jednym ciągle kierunku.

Dobre odżywianie kości czyni ją nietylko grubą i większą, ale i twardą i więcej zbitą, a więc trudniej się wyginającą i wytrwalszą do stawiania oporu. Pobobnie jak kości przy ruchu, podlegają i stawy korzystnemu jego wpływowi, a to na zasadzie zwię-

kszonego odżywiania spowodowanego dopływem krwi do nich. Wpływ ten polega na wzrastającej ciągle ruchomości stawów, na ich podatności, wytrzymałości i mocy. Przykłady na to znajdujemy u ludzi grających na fortepianie, władających pałaszem — u tańczących, piszących, szyjących. Osoby takie wykonują z powodu ćwiczenia stawów różnorodne ruchy, w stawach bez wszelkiego zmęczenia i z łatwością.

Widzimy więc, że następstwem ruchu mięśniowego jest wpływ jego na sam narząd ruchowy, a mianowicie na rozwijanie, rozrastanie się kości i mięśni poruszanych i wyrobieniu się większej ruchliwości stawów. Dalszym ważnym następstwem ćwiczenia mięśni czyli pracy mięśni jest ułatwienie i przyspieszenie obiegu krwi w ustroju. Powstają one z następujących powodów. Narząd krążenia tworzą jak wiadomo serce, tętnice i t. zw. naczynia włosowate, tworzące połączenie między tętnicami i żyłami. Serce, które jest workiem mięśniowym, a dzieli się na 2 komory i 2 przedsionki, kurcząc się wypycha krew do aorty, t. j. głównej tętnicy, skąd przepływa ona przez coraz to cieńsze jej rozgałęzienia i dochodzi aż do naczyń włosowatych. Stąd przechodzi do żył najwęższych, później do coraz szerszych, a wreszcie przez gruby pień głównej żyły wpada napowrót do serca. Krew żylna czyli zanieczyszczona przechodzi z serca do płuc i tu się odświeża w pęcherzykach płucnych, oddając wciągniętemu powietrzu w pęcherzykach się znajdującemu kwas węglowy i parę wodną, i odświeżona tlenem, który z powietrza zabiera i wchodzi przez coraz szersze naczynia krwionośne do serca. Jeden z uczonych porównuje to krążenie w ciele ludzkiem obrazowo z miastem Wenecją. Sieć kanałów, która przecina to miasto, podobna jest do sieci tętnic i żył w organizmie ludzkim. Po kanałach tych pływają łódki, które do każdego domu dowożą mięso, jarzyny, korzenie i. t. p. rzeczy potrzebne do codziennego użytku i podczas gdy tym sposobem mieszkańcy otrzymują pokarmy u drzwi swoich domów, wyrzucają niepotrzebne śmiecie do kanałów, którymi ono odpływa.

Podobnie tętnice zawierające krew oczyszczoną dowożą tę krew t. j. płyn odżywczy dla ustroju do naczyń włoskowatych. Tutaj krew, zwolniona w swym biegu nietylko traci z łatwością swój płyn t. j. surowicę, ale przez bardzo cieniuchną błonkę naczyń włosowatych przechodzą ciałka krwi będące głównym pokarmem dla tkanin, w nich bowiem znajduje się tlen, potrzebny do odświeżania takowych. Płyn ten wraca zabierając z sobą najrozmaitsze zanieczyszczenia przez najdrobniejsze żyły, w których już krew jest przepełniona niepotrzebnymi dla organizmu składnikami i dochodzi przez coraz grubsze żyły do serca. Stąd znowu, jak to wyżej powiedzieliśmy, rozlewa się w płucach dla odświerzenia, a oczyszczona powraca znowu do serca. Od ilości i jakości krwi zależy tedy odżywienie tkanin. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu do naczyń włosowatych nie dostaje się krew dokładnie odświeżona, to tkaniny nie będą dokładnie odżywione i tracą swoją siłę i zdrowie. Widzimy więc stąd, że od dokładności z jaką narząd krążenia spełnia swą czynność, zależy siła i zdrowie ustroju. Ponieważ serce kurcząc się wypycha krew do tętnic, a tętnice są sprężyste, przeto siła wprawiająca krew w krążenie idąc od serca aż do naczyń włosowatych staje się coraz mniejszą, i bieg krwi coraz powolniejszym. Krew więc, która z naczyń włosowatych przebiegać ma dalej przez żyły coraz to grubsze, aż wreszcie dostać się do serca, a z serca do płuc dla odświeżenia, nie mogłaby odbywać tego biegu samą jedynie kurczliwością mięśniową serca, przychodzi jej więc w pomoc obok siły ssącej serca ruch mięśniowy dowolny, jaki człowiek wykonywać może. Kurczenie się mięśni przy ruchu jak to mówiliśmy pobudza przez ucisk pojedyńczych włókienek mięśniowych krążenie krwi w nich samych, a to miejscowe krążenie oddziaływa pobudzająco na ogólne krążenie. Nadto kurczenie się mięśni kończyn, t. j. rąk i nóg przez ucisk na żyły w głębi mięśni przebiegające wypycha krew ku sercu i opróżniając żyły ułatwia nowy jej przypływ i odpływ przez co przyczynia się znakomicie do łatwiejszego i szybszego krążenia krwi w ustroju. (Dok. nast.).

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

4. **Pierwszy** leży na krzyżach, ramiona skurczone, laska w dłoniach podchwytem — **drugi** stanąwszy przy jego głowie ujmuje laskę podchwytem i podnosi go do postawy.

Z leżenia przodem podnieść ćwiczącego:

α) bez współdziałania dźwiganego.

1. do postawy.

Pierwszy leży na piersiach, laska w tyle pod ramionami — **drugi** stanąwszy w głowie chwyta laskę podchwytem i podnosi go do postawy.

β) przy współdziałaniu dźwiganego.

2. do zwieszenia postawnego.

Pierwszy leży na piersiach, ramiona wyprężone wpion, laska w dłoniach — **drugi** podnosi go o tyle od ziemi, ażeby pierwszy znalazł się w zwieszeniu postawnem *Fig. 92.*

3. do postawy.

a) Jak poprzednio, aż do postawy albo

b) Pierwszy leży na piersiach, ramiona skurczone, laska w dłoniach — drugi podnosi go do postawy.

4. do stania na rękach (przedramionach, głowie).

Pierwszy leży na piersiach, ręce wyprężone wpion — **drugi** podkłada mu laskę pod przegub przystopny od przodu nóg i podnosi go do stania na rękach (przedramieniach, głowie).

b) Ćwiczenia trójek.

Z leżenia podnieść ćwiczącego:

1. do postawy.

Jak przy ćwiczeniach dwójek z tą różnicą, że dwóch chwyta za końce laski i podnoszą trzeciego do podstawy;

2. do leżenia.

Pierwszy leży na grzbiecie, trzymając się sztywnie, **drugi** podkłada mu laskę pod kark, albo łopatki — **trzeci** pod pięty i podnoszą go do góry *Fig. 93.*;

3. do zwieszania łukiem.

Pierwszy leży na piersiach; ramiona nad głową, laska w dłoni — **drugi** chwyta za laskę — **trzeci** podkłada laskę pod przegub przystopny i podnoszą go w górę do zwieszenia łukiem *Fig. 94.*

Z postawy podnieść ćwiczącego:

1. do podporu bokiem (siadu bocznego — siadu rozkrocznego poprzek — podporu tyłem i t. p.

Drugi i **trzeci** trzymają laskę za końce — **pierwszy** wykonywa na środku laski podpór, siad i t. d. poczém podnoszą go w górę *Fig. 95.;*

2. do podporu poprzecznego (siadu rozkrocznego poprzek i t. d.

Drugi i **trzeci** zwróceni ku sobie trzymają dwie laski za końce — **pierwszy** w pośrodku lasek wykonywa jak na poręczach podpór, siad i t. d., poczém obaj podnoszą go w górę *Fig. 96.*

3. Ćwiczenia w dźwiganiu współćwiczących zapomocą laski jakkolwiek podobne do ćwiczeń w podnoszeniu, różnią się jednak od nich nietylko długością czasu, przez który podniesionego siłą naszą w daném położeniu utrzymujemy, ale i znacznie większą rozmaitością, gdyż w rozwoju swém przechodzą w ćwiczenia w budowaniu piramid, które jako „żywe budowle" są szczytem siły i zręczności ludzkiéj.

Ćwiczenia te dzielimy na:

a) ćwiczenia w dźwiganiu dwójkami i trójkami i
b) ćwiczenia w budowaniu piramid.

a) Ćwiczenia w dźwiganiu dwójkami i trójkami.

Elementa i kombinacye elementów ćwiczeń tych są te same, któreśmy naprowadzili przy ćwiczeniach w podnoszeniu współćwiczących i tylko ta zachodzi między niemi różnica, że przy nich w podnoszeniu dźwigaliśmy ćwiczącego przez czas krótki, taki, jaki jest potrzebny do przeniesienia z jednéj postawy lub położenia w inną; tu zaś przeniosłszy ćwiczącego w inną postawę lub położenie utrzymujemy go w niém dłużéj i to wyłącznie siłą naszych mięśni. Z pomiędzy wielkiéj liczby ćwiczeń tego rodzaju zasługują na wyszczególnienie, ćwiczenia na „żywym drążku" i „żywych poręczach", które to dwa przyrządy tworzą ćwiczący przez odpowiednie trzymanie laski (lasek) *Fig. 97.* Na tych utworzonych przyrządach możemy wykonywać wiele ćwiczeń z gromady podporów, zwieszeń, wymyków, wspierań, wytrzymań, a nawet kołowrotów.

b) Ćwiczenia w budowaniu piramid.

Elementa ćwiczeń, które przy budowaniu piramid przychodzą, są:

a) Podpory (postawy, stania na głowie, rękach i t. d., klęczki, podpory leżące, leżenia, siady);
b) zwieszenia;
c) wytrzymania.

Każda piramida składa się z dołu i piąter.

W zastósowaniu ćwiczeń elementarnych przy budowaniu piramidy może zachodzić trojaki wypadek.

1. W całéj piramidzie są jednorodne elementa.
2. Każde piątro składa się z innych elementów.
3. Piramida bez względu na piątra składa się z różnorodnych elementów.

Co do formy piramidy rozróżniamy:

a) piramidy płaskie ustawione na linii prostéj, łamanéj, łukowéj, wężykowatéj i
b) piramidy okrągłe ustawione na linii kołowéj, eliptycznéj, gwieździe, ślimaku i t. p. krzywych.

Co się tyczy formy estetycznéj wystarczy, gdy nadmienimy, że środek piramidy winien być wyższym od jéj boków.

Nie myślimy wdawać się w systematyczny rozwój i szczegółowe opisy ćwiczeń w budowaniu piramid, aby jednak dać dokładniejsze pojęcie jak się zapomocą lasek buduje piramidy, załączamy ryciny z których łatwo wywnioskować sposób wykonania.

Na zakończenie działu tego winniśmy jeszcze słów kilka dodać o sposobie praktycznego przeprowadzenia ćwiczeń w podnoszeniu i dźwiganiu współćwiczących. Jest on bardzo prosty. Oddział, który ma rozpocząć ćwiczenia w podnoszeniu (dźwiganiu) szykujemy w dwurząd, a w danym razie, jeżeli mamy przeprowadzać ćwiczenia trójek — w trójrząd. Przez takie ustawienie oznaczamy ćwiczących mimowolnie na jedynki, dwójki (trójki), gdyż wiadomo z ćwiczeń rzędowych, że pierwszy rząd tworzą jedynki, drugi dwójki, a trzeci trójki.

Po dokonaném ustawieniu zarządzamy rozstęp pomiędzy pojedyńczymi dwójkami (trójkami) i to albo wolny, albo średni, zależnie od rodzaju ćwiczeń, poczém przystępujemy do ćwiczeń, które zawsze w takie wykonywać należy, powtarzając każde po dwakroć (trzykroć); ażeby wszyscy po kolei dźwigali.

Przy ćwiczeniach w budowaniu piramid postępujemy nieco inaczéj. Tu już musi nauczyciel dobierać ćwiczących wedle siły, wzrostu i ciężaru ciała, przeznaczając silnych i ciężkich na dół piramidy do dźwigania lżejszych i zręczniejszych, którzy stanowić mają jéj piątra. (C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Wydział na posiedzeniu z dnia 8. b. m. przyjąwszy do wiadomości, że na kurs nauczycielski wpisało się 60 osób, przeważnie nauczycieli lwowskich szkół ludowych, oprócz całego grona nauczycielskiego Sokoła, któremu przyznano prawo zupełnie bezpłatnego korzystania z wykładów teoretycznych i praktycznych — postanowił nieodwołalnie w dniu 13. b. m. otworzyć ten kurs w obecności inspektora okręgowej Rady szkolnej p. M. Baranowskiego.

Walne zgromadzenie Sokoła uchwalono zwołać na dzień 8. marca b. r.

Jako członkowie zostali przyjęci pp.: Stanisław Basiński, słuchacz filozofii. 2. Wincenty Danek, słuchacz prawa. 3. Karol Grochowski, student weterynarji. 4. Hieronim Hlebowicki, asystent leśnictwa. 5. Stanisław Jasieńczyk Obertyński, praktykant sądowy. 6. Dr. Tytus Kicki, lekarz. 7. Dr. Godzimir Małachowski, adwokat. 8. Jarosław Pieniążek, administrator „Gazety Narodowéj". 9. Franciszek Ponicki, student weterynarji. 10. Kazimirz Rodakowski, ukończony prawnik. 11. Kazimirz Skrowaczewski, słuchacz prawa. 12. Jan Skuciński, student weterynarji. 13. Florjan Stachurski, dyjetarjusz pocztowy. 14. Mieczysław Świątkiewicz, agronom. 15. Stanisław Walewski, prywatysta.

Natomiast wystąpiło czterech członków dobrowolnie z Towarzystwa.

P. Aleksandrowi Bogdanowiczowi uchwalono podziękowanie za ofiarowaną Towarzystwu ozdobną kasetkę z szachami

Oprócz tego załatwiono kilka spraw czysto administracyjnych.

Urywki hygieniczne.

Gruźlica. Jak poprzednio wspominaliśmy odbył się w Paryżu zjazd celem badania gruźlicy Na nim mówił Petresco z Bukaresztu o zakażeniu gruźlicy przez plwociny, a właściwie przez połykanie plwocin. Zdaniem mówcy, które wszyscy przyjmują powinno się oduczać chorych od tego złego i szkodliwego sposobu postępowania, a że tym sposobem nie zawsze można zapobiedz złemu starał się P. użyciem rozmaitych środków do wzierań zniszczyć prątki gruźlicze, a właściwie ich szkodliwy wpływ. W dyskuji nad tym przedmiotem zabrał głos Butel i usiłował dowieść, że gruźlica o wiele częściej dostaje się do ustroju drogą przewodu pokarmowego aniżeli przez drogi oddechowe. Dla tego to żywienie dzieci dobrem a przegotowanem mlekiem odgrywa niesłychanie ważną rolę dla ich zdrowia. W dalszym ciągu rozpraw mówił Espinu y Capo z Madrytu o wczesnem rozpoznaniu gruźlicy płuc, a wnioski jego pracy są następujące: 1. Wywiady umiejętnie złożone stanowią podstawę wczesnego rozpoznania, a wiedząc, że gruźlica jest chorobą dziedziczną powinniśmy dokładnie wybadać chorych na jakie choroby rodzice cierpieli lub zmarli. 2. Wejrzenie chorego, do którego dawniej przykładano bardzo wielką wagę nie wystarcza, za to ważne są pomiary klatki piersiowej. Jeżeli obwód klatki piersiowej u 18 letniego człowieka nie wynosi 74 cm., jeżeli odstęp między brodawkami sutkowemi nie dochodzi 17 cm., to należy już myśleć o zmniejszeniu pojemności klatki piersiowej, czyli o rozwijającej się chorobie. 3 Powtarzający się i wracający kasel, duszność przy zmęczeniu i 4. plwociny krwawe wskazują po większej części gruźlicę. 5. Prątki Kocha w początku choroby nie istnieją, ale dopiero w rozwiniętej chorobie 6. Wzniesienie się wieczornej ciepłoty na 39—40°, przy rannych zwolnieniach 01—2° każe rozpoznać gruźlicę, jeżeli inne przyczyny gorączki wykluczyć można. 7. Wreszcie ważnem jest dla rozpoznania śledzenie, czy nie poprzedzała jakaś choroba, szczególnie choroba płuc, która jak wiadomo usposabia do gruźlicy.

Sprawą gruźlicy zajmowało się Towarzystwo lekarskie warszawskie, przyczem wygłosił prof. Brodowski swoje zapatrywanie na tę sprawę. Zdaniem jego pomimo odkrycia przez Kocha istotnej przyczyny suchot t. j. laseczników gruźliczego pozostał fakt niezmiony, że nie każdy organizm, a nawet niekażda tkanka podlega w jednej mierze zgubnemu wpływowi lasecznika. On może przejść przez organizm i albo wcale nie rozmnożyć, nie znajdując dla siebie odpowiedniej gleby, albo może osiedlić się w pewnych tylko tkankach. W obecnym stanie nauki musimy także przyjąć istnienie dyjatezy i pojmujemy ją jako pewną słabość tkanek, które stają się dobrą glebą dla rozwoju danego pasorzyta. Dziedziczność również trzeba pojmować jako przekazywanie słabości tkanek, a nie samego pasorzyta. W ostatnich zaś dniach pewien lekarz niemiecki poruszył sprawę, czy gruślicę nie można nabyć zajmując pomieszkanie w którem zamieszkiwał suchotnik, a przypadki chorobowe przez niego przytoczone czynią bardzo prawdopodobne przypuszczenie, że zajmując nieoczyszczone pomieszkanie po suchotniku, może najzdrowszy człowiek uledz gruźlicy.

Że suchoty są zaraźliwe podziela większość lekarzy, a Vallin zestawił tablicę z której wykazuje się, że najczęściej choroba udziela małżonkom, a mianowicie częściej udziela mąż żonie, aniżeli żona mężowi, często rodzice udzielają dzieciom lub odwrotnie. Aby wytłumaczyć przeniesienie się gruźlicy na zupełnie zdrowych po użyciu materaców, łóżek, nakryć i t. p. używanych poprzednio przez suchotników przypomina Richard, że źródłem złego jest plwocina gruźliczych, która przez długi przeciąg czasu utrzymuje siłę zarażania. Dlatego tu rada hygieniczna Sieny wydała instrukcję żądającą, aby plwociny gruźliczych były natychmiast niszczone, a nigdy nie zalegały ani na podłogach, ani na innych przedmiotach, przedmioty używane przez suchotników niszczone, a tylko wyjątkowo po najdokładniejszej desinfekcji używane.

Weber mając na celu zapobieżenie gruźlicy radzi zabraniać na związki małżeńskie zdrowych z gruźliczymi, istniejące usposobienie zwalczać hygienicznymi środkami jako to dobrem odżywianiem dzieci, oddychaniem jak najlepszym powietrzem, unikaniem wszystkiego co szkodliwie wpływa na ustrój, a wreszcie kładzie nacisk na hygienę szkolną, na odosobnienie gruźliczych od zdrowych i na wybór zawodu u usposobionych do gruźlicy.

Aparaty desinfekcyjne. Aby zapobiedz szerzeniu się chorób zakaźnych, żąda Towarzystwo hygieniczne, aby 1. Każde większe miasto posiadało jeden lub więcej publicznych zakładów desinfekcyjnych; w małych miastach powinny znajdować się przenośne przyrządy do desinfekcji. 2. Użycie przyrządu względnie zakładu powinno być bezpłatne na polecenie lekarskie. 3. Do desinfekcji powinno się używać pary gorącej. 4. Z zakładem desinfekcyjnym godziłoby się łączyć zakład dla ciepłych kąpieli.

Przewietrzanie. Rozpowszechnione jest mniemanie, że wystarcza przewietrzyć pomieszkanie zajmowane przez chorego z zakaźną chorobą, aby zapobiedz zarażeniu. Powyżej przytoczyliśmy zdanie lekarza o gruźlicy, a dodamy jeszcze fakt stwierdzony niewątpliwie, w którym zakażenie nastąpiło po najdokładniejszym przewietrzaniu, a mianowicie zachorowała osoba na szkarlatynę, zająwszy w 5 miesięcy później pomieszkanie, w którem jej krewna szkarlatynę przebyła. Przypominamy, że w przypadkach choroby desinfekcyjnej należy albo odrapać ściany i świeżo pobielić lub pomalować, albo miękiszem chleba dokładnie z kurzu ewentualnie z przyrzutu chorobowego oczyścić.

KRONIKA.

Opłatek. Podobnie jak w latach poprzednich dzielono się w Sokole opłatkiem w dzień wilji. Życzenia składał przewodniczący, a nawiązując do przemówienia wygłoszonego przed rokiem podniósł, że cnotą Sokołów, którą u nas przedewszystkiem pielęgnować powinniśmy jest karność, której brak w życiu narodu ciężką klęską się odbił. Przemówienie zakończył mowca życzeniem, aby wszyscy członkowie Towarzystwa stali się w całem znaczeniu słowa najdzielniejszymi Sokołami.

Otwarcie kursu nauczycielskiego. Dnia 13. b. m. otwarto kurs dla nauczycieli gimnastyki, a rozpoczął go znany zaszczytnie w literaturze naukowej z prac bardzo sumiennych prof. dr. Kadyj. W przemówieniu swem wskazał w podniosłych słowach na szczytne zadanie, jakie mają spełniać nauczyciele, później mówił o doniosłem znaczeniu i koniecznej potrzebie fizycznego wychowania, a wskazując na ćwiczenia fizyczne jako na jedyny środek przeciwko przeciążeniu umysłowemu, zachęcał do poznania organizmu ludzkiego, którego znajomość jest niezbędną rzeczą dla każdego wykształconego człowieka, a szczególnie dla nauczyciela gimnastyki. Po tym wstępie opisał w bardzo pięknym i potoczystym wykładzie ogólne kształty ciała ludzkiego. Po wykładzie tym nastąpił drugi wykład wygłoszony przez prof. dr. Szpilmana, znanego bakterjologa i sumiennego badacza. Mówił on o znaczeniu i istocie fizjologii. Wykłady odbyły się w obecności inspektora p. M. Baranowskiego, powszechnie znanego w kołach pedagogicznych, któremu sprawa wychowania bardzo na sercu leży, jak to dowodzą jego prace, z których na tem miejscu podnosimy przedewszystkiem tłumaczenie słynnego dzieła Bocka zaznamiającego czytelnika z zasadami ana-

tomji, fizjologji i hygieny. Po pierwszym wykładzie zabrał głos i p. inspektor Baranowski, a opowiedziawszy genezę kursu gimnastyki dla nauczycieli, przypomniał naśladowania godną uchwałę Reprezentacji miasta w tej sprawie i podziękował w końcu Towarzystwu gimnastycznemu Sokoł, które przyjściem do skutku kursu gimnastycznego szczerze się zajęło. I my zasyłamy nauczycielom i uczniom kursu najszczersze „Szczęść Boże".

Koncerta w Sokole. Niebywałem powodzeniem cieszą się koncerta dawane w Sokole, sala zawsze bywa przepełniona, a publiczność z wielkiem zadowoleniem na nie uczęszcza, bo programy koncertów bardzo urozmaicone są zawsze doborowe. Dnia 13. b. m. odbył się koncert p. Patkiewiczównej z współudziałem p. Marka i wypadł równie dobrze jak poprzednie. O ile nam wiadomo, ma się odbyć wkrótce koncert z współudziałem Towarzystwa śpiewackiego „Lutni".

Niedorzeczność nad niedorzecznościami. „Kurjer warszawski" donosi: Grono pań podjęło myśl urządzenia w karnawale balu dla drobnej dziatwy. Miejscem zabawy mają być sale resursy obywatelskiej. A przecież nieraz pisano przeciw tak wczesnej przemianie Milusińskich w — Fikalskich...

Cyklodrom. Jeden z warszawskich nauczycieli gimnastyki urządza cyklodrom, w którym prowadzona też będzie nauka jazdy welocypedowej. Odpowiednie miejsce już wyznaczono.

Wspaniały legat. Niedawno zmarły profesor uniwersytetu, dr. Schrott we Wiedniu, przeznaczył w testamencie sumę 80.000 zł. dla tych nieszczęśliwych, którym odjęto nogę lub rękę.

Na Montblanc. P. Vallot, zapalony członek szwajcarskiego klubu alpejskiego, wsławiony tem, iż w r. z. trzy noce na szczycie Montblancu przepędził, postanowił na szczycie tym zbudować chatę ochronną dla podróżnych. W tym celu po raz 9-ty odbył p. V. wycieczkę na górę, aby na niej odpowiednie miejsce dla schroniska wyszukać i upatrzył je na cyplu skalnym w wysokości 4 450 stóp. 80-ciu przewodników podjęło się chatę na miejsce przeznaczenia dostawić. Pomieścić będzie ona mogła w sobie około 10 ciu osób, opatrzona będzie w łóżka, pościel, meble, naczynia kuchenne, piec, herbatę, kawę itp. Pobyt w niej w dzień będzie bezpłatny, za noc jednak wypadnie około 10 fr. płacić, które to pieniądze użyte zostaną na utrzymanie dalsze schroniska. Chata zbudowana ma być jeszcze w r. b. w Chamounix, ustawienie jej jednak na górze, ze względu na wystawę paryską, nastąpi, zdaje się, nie wcześniej, jak na wiosnę r. p.

Siłaczka. Poznaliśmy wczoraj p. Wojciechową, żonę stróża bez miejsca. Unosi ona z łatwością korcowe worki węgla i rzuca niemi na wóz jak piłką. Pani Wojciechowa ma jedenaścioro drobiazgu i liczy 36 lat wieku. „Hic mulier"!... *(Kurjer warszawski).*

Potrzebę Towarzystwa opieki zdrowia dowodzi następujący fakt. Oto w Królestwie popisuje się czteroletni Raulek, artysta muzyk na fortepianie; o nim czytamy w „Kurjerze warszawskim" co następuje:

Mały Raulek Koczalski zbiera w dalszym ciągu laury. Czteroletni wirtuoz występował niedawno z koncertem w Mitawie, wśród nieopisanego natłoku słuchaczów. Cudowny dzieciak dał się następnie słyszeć dwa razy w Rydze, gdzie w skład programu koncertowego, oprócz Szopena i Rubinsteina, wchodził nawet Beethoven (sonata op. 31, nr. 3). Miejscowe dzienniki przyznają malcowi niesłychane zdolności, unosząc się nad dzieckiem — i obsypując je pochwałami. Raulek, pomimo zmęczenia w podróży i ustawicznej a mozolnej pracy nad fortepianem (od którego siłą odciągać go trzeba), wygląda zdrowo i czerstwo.

Biedne cudowne dziecko nie długo czekać będzie na zniszczenie sił fizycznych, których zabraknie wówczas, gdy ich z większym pożytkiem użyćby można.

Tytoń i kawa. Pisarz francuski, Jakób Rolland, wykazał, biorąc pod uwagę literatów w własnym kraju, iż prawie nie spotyka się między nimi niepalących tytoniu. Oczywiście reguła to, jak każda, pełna wyjątków i to poważnych. Nie palą bowiem: Wiktoryn Sardou, Ernest Renan, Juliusz Simon, Oktawjusz Feuillet, Franciszek Sarcey, Aleksander Dumas, którego ojciec ani palił ani pił. Nie używali również tytoniu Wiktor Hugo, Lamartine, August Barbier i Alfred de Vigny; palili za to Jerzy Sand jak turek, a Musset jak szwajcar. Jako o niepalącym wspominają często o chemiku Chevreuil, który dożył wieku 102 lat, do dziśdnia nie spróbowawszy cygara. W miejsce tytoniu odurzał się Balzac kawą, wypijał jej bowiem dziennie 6—8 wielkich filiżanek. Często zdarza się słyszeć zdanie, iż właśnie to nadmierne używanie kawy było powodem wczesnej śmierci (żył lat 51) olbrzyma-powieściopisarza. Wierzył temu i Balzac, na krótko przed śmiercią bowiem wyraził się do jednego z przyjaciół, iż umiera zatruty 30.000 filiżanek kawy. A jednak Voltaire, który równie wiele jej pijał, żył lat 84, a Fontenelle, amator kawy, przewyższający pod tym względem dwóch poprzednich, zmarł stuletnim starcem, a śmierć miał tak lekką, iż, jak w ostatnich chwilach twierdził: nie czuł żadnych dolegliwości, tylko ciężko mu już było żyć dłużej.

Sprzykrzyło mu się. Dzienniki hiszpańskie donoszą, jako Succi, głośny głodomor, rozpocząwszy świeżą kampanię postną, ku wielkiemu zdziwieniu lekarzy, którzy go pilnowali, już drugiego dnia drapnął i znikł bez śladu. Sprzykrzyło mu się widocznie.

Konkurs... olbrzymów. Odznaczający się niezwykłym wzrostem obywatel z łukowskiego, p H., poszukuje wyższego od siebie osobnika. Olbrzym zamierzył ogłosić konkurs. Dodajmy, iż znany z dobrego humoru ziemianin przed kilkunastu laty zwoływał już w Siedlcach konkurs podobny. Są różne specjalności!

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".